

好日子·女人系列丛书之二

张惠 主编
王竞 编著



女人,就是要过好日子!
真情呵护妈妈宝宝,
聆听生命谱写华彩乐章。

漂亮妈妈与健康 宝宝

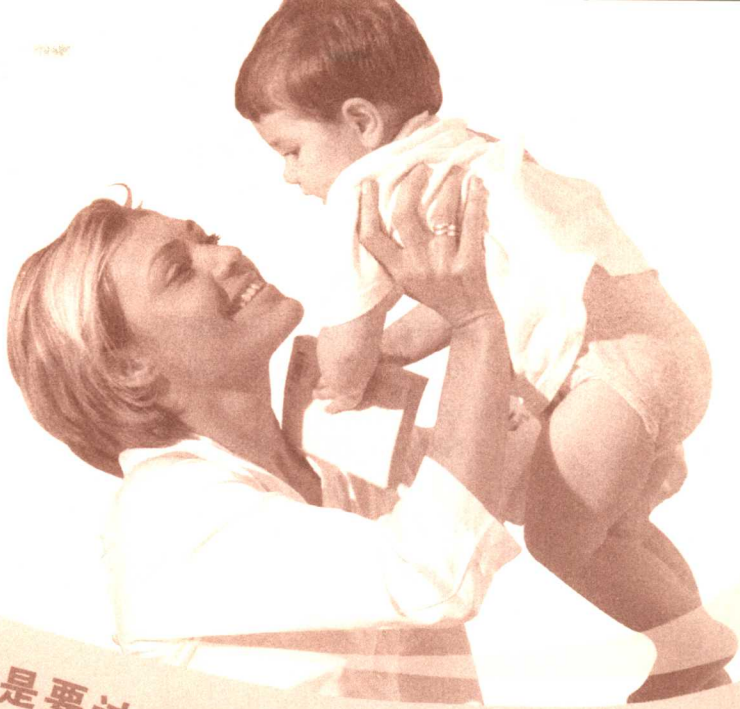


孕产养育全程指导手册

内蒙古人民出版社

好日子·女人

张惠 主编
王竞 编著



女人,就是要过好日子!
真情呵护妈妈宝宝,
聆听生命谱写华彩乐章。

漂亮妈妈与健康 宝宝



孕产养育全程指导手册

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好日子·女人/张惠主编, - 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2005. 4

ISBN 7 - 204 - 07898 - 5

I. 好… II. 张… III. 女性 - 保健 - 基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039725 号

《好日子·女人》系列丛书之二

张 惠 主 编

王 竞 编 著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京一鑫印务有限责任公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:42 字数:540 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 204 - 07898 - 5/Z · 437 定价:80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

做一个真正的女人

你准备好了吗

有人说，没有爱情滋润的女人不会是美丽的；她可能会很漂亮，但她无法拥有那份动人心魄的神采和风情。

有人说，没有生过孩子的女人总是会有遗憾的，因为她没有经历过孕育生命的艰辛与幸福，没有体会过作为女人所特有的骄傲与风光。整个妊娠过程，考验了女人的琐碎与细致，印证了她们的坚强和柔韧。孕育生命，使女人成为了真正的女人。

还有人说，母亲体现出了生命最崇高的价值；生了孩子的女人，会有一种与众不同的味道，会有一个包容与达观的心态，会有一种慈悲得近乎神圣的光彩。

.....

所有的说法都对，又都不对。逃避疼痛是人类的本能，对于生孩子这个复杂而又严酷的过程，每个女人都不同程度地存在着疑虑和担忧。但大多数的女人都选择了勇敢地扛下来，静静期待着那一天，等待着自己的血脉幻化成人形，等待着那带着自己气息的生命的诞生。也许，只有当女人成为母亲，当有一个孱弱的幼小生命可以去爱的时候，女人才无惧于疼痛，勇于迈向不可测的命运，也只有在此时，女性才显现出其真正的美好和坚强。而一旦宝宝降生，这个女人会把全

部的心血都投入给它，不用商量，没有犹豫。她会为它的一点点进步感到骄傲，会为它受苦累而无怨无悔，并执著地把这种苦累也当成快乐。当岁月终于老去，回过头，看母子一路走来的足迹，蹒跚而坚定，亲密而独立，女人才会感叹：原来一生的爱早在孕育宝宝的那一刻起，就注定要凝结在它的身上，而所谓母亲的角色，竟是自己华彩生命的最佳注解。

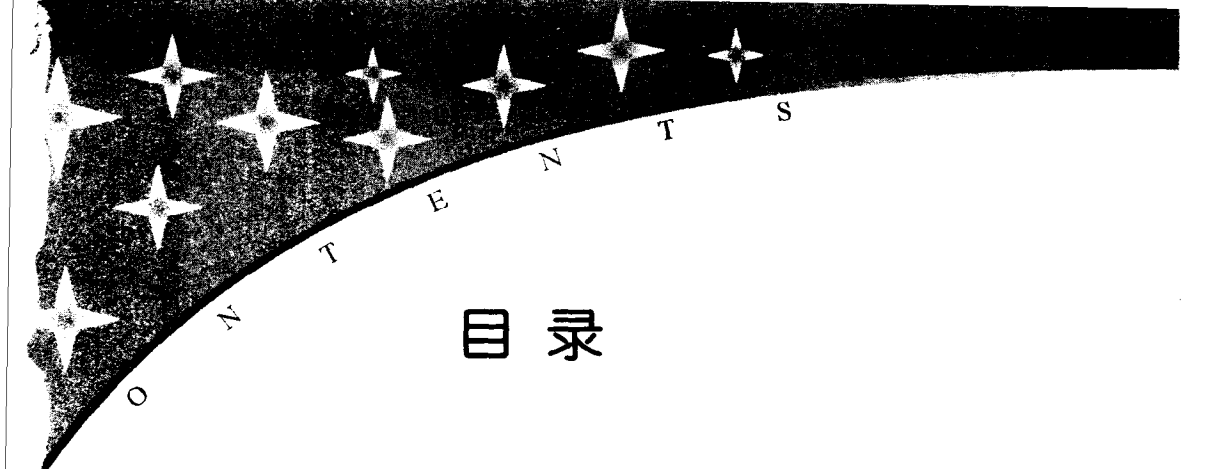
也许还是会有人问，疼痛、辛苦，为什么要生孩子？堂皇的一大堆理由可以说得天花乱坠，然而所有的说辞都是行动之后的粉饰或者合理化。其实我们本不需要为生孩子寻找理由，想生就生喽，条件具备就生喽，到该生的时候自然就生吧……生命就是这么一个过程，要经历的总是会去经历，该开花时开花，该结果时结果，大多数的人无法跳跃人生的每一个阶段。

本书就是试图减轻准妈妈们在怀孕、分娩、产后恢复这整个过程中的忧与惧，告诉她们在怀孕、分娩、产后恢复的时候身体会发生什么变化，我们该怎样去做，我们要注意些什么。有所了解才能减少焦虑和不必要的损伤，知道怎样去做才不会慌乱，所以在本书的第一部分，我们将从科学的角度为大家介绍一些知识性和可操作性的东西，从怀孕期、分娩期、休养期以及爸爸要做的事情来诠释整个过程，希望所有的女人在生完孩子之后依旧美丽迷人、健康开朗。

有时候，科学的不等于合适的，普遍真理在个人那里也许会变成

荒诞，真实的经验似乎比冰冷的科学更让人着迷，尽管这些经验看起来是那么无法言传。所以在本书的第二部分，我们选取了一些“过来人”的独特经验。这些做法，或是来自祖辈的代代相传，或是来自平日的广泛涉猎，帮助她们顺利地走过了人生中最重要的那段日子。她的，可能就是你的，也许你可以从中受益。

或许，读完这本书你会发现，在相关科技高度发展的今天，女性对生育过程有了更多控制和选择的权利，因此也具有了更多的安全感。你还会发觉：原来，一切的恐惧和疼痛都不能阻挡女人做母亲的冲动，一切的焦虑与不安都不会稀释天赋的母性。女人，天生就跟母亲的角色不可分割，因此，我们不如怀着感恩的心去迎接这上天赐予我们的甜蜜的责任，这美好的负荷，这体验生命真谛的良机……



目录

做一个真正的女人，你准备好了吗 / I

壹 破茧成蝶 / 1

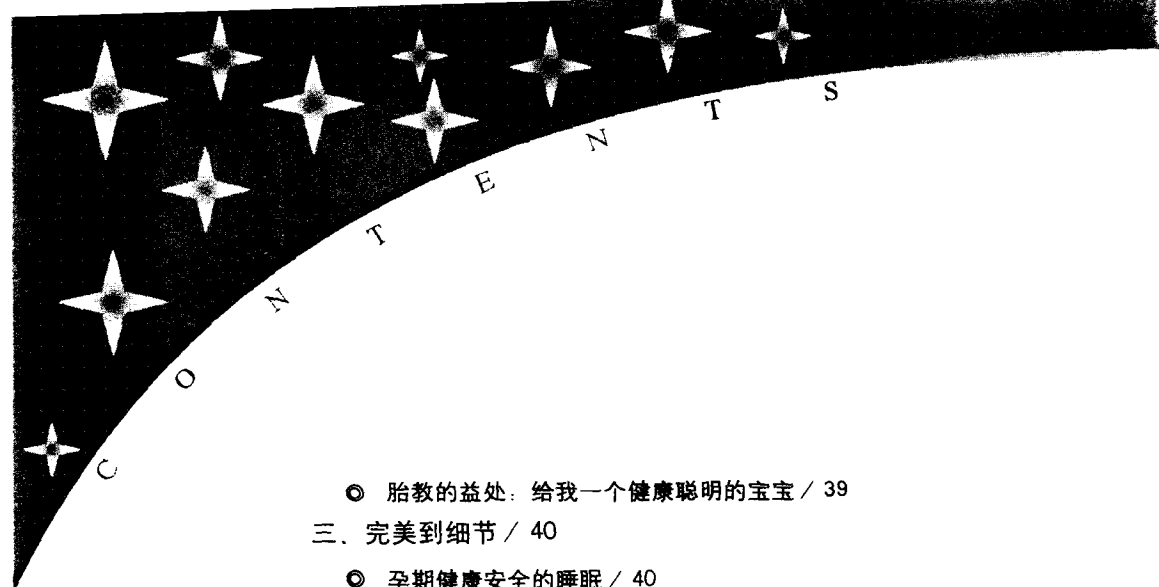
第一章 两个人的重量——怀孕期 / 3

一、你健康，所以我快乐 / 4

- ◎ 甜蜜的负担：认识孕期中自己的身体变化 / 4
- ◎ 吃出来的健康：全面均衡的孕妇营养观 / 7
- ◎ 孕妇喝水的学问 / 10
- ◎ 孕早期的营养调配 / 11
- ◎ 孕中期的营养调配 / 13
- ◎ 孕晚期的营养调配 / 17
- ◎ 害喜的食疗 / 20
- ◎ 孕期饮食六不宜 / 21
- ◎ 孕期运动，心中有数 / 23
- ◎ 准妈妈健身操 / 25
- ◎ 孕妇体操 / 28
- ◎ 孕妇活动的注意事项 / 29

二、天才，从这里孕育 / 29

- ◎ 胎教的前提：了解胎儿的成长过程 / 30
- ◎ 胎教的实施：八种切实有效的胎教方法 / 31



- ◎ 胎教的益处：给我一个健康聪明的宝宝 / 39

三、完美到细节 / 40

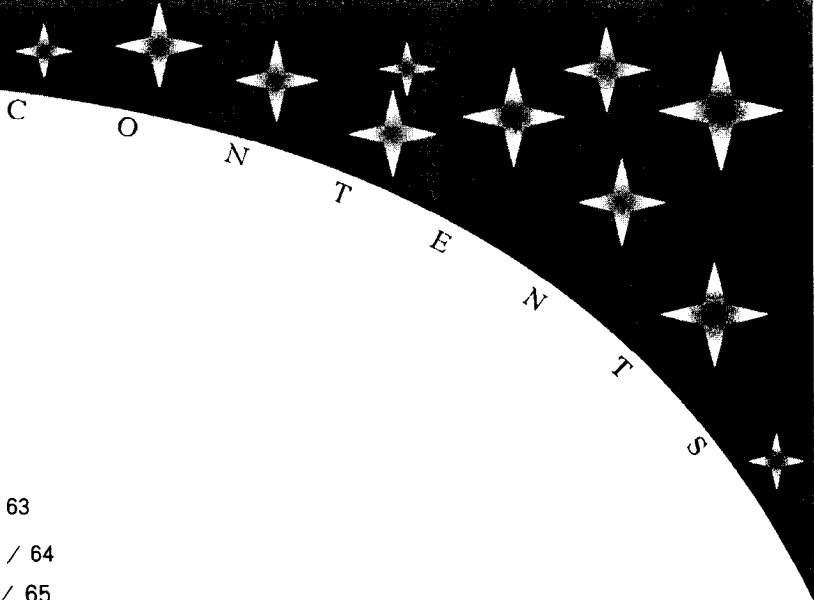
- ◎ 孕期健康安全的睡眠 / 40
- ◎ 孕妇的口腔卫生 / 42
- ◎ 怀孕了，如何安全地洗澡 / 42
- ◎ 远离便秘的烦恼 / 43
- ◎ 孕妇的足部保健 / 44
- ◎ 孕期六痛的缓解 / 45
- ◎ 孕期美容全知道 / 47
- ◎ 时尚美容，孕期可不可以继续 / 50
- ◎ 秀出你的“孕味”：孕期的着装 / 51
- ◎ 孕期的性福 / 52
- ◎ 放飞心情 / 56
- ◎ 再唠叨几句 / 56

第二章 痛并快乐着——分娩期 / 58

一、解读分娩：关于分娩的基本知识 / 59

二、几种常见的分娩方式 / 60

- ◎ 自然分娩 / 60
- ◎ 剖宫产（俗称剖腹产） / 61
- ◎ 水中分娩 / 61



◎ 无痛分娩 / 63

◎ 导乐分娩法 / 64

三、分娩进行时 / 65

◎ 分娩先兆——准妈妈须知 / 65

◎ 控制对分娩的恐惧 / 66

◎ 态度与疼痛 / 67

◎ 分娩时，我们该怎么做 / 68

第三章 做回自己——恢复期 / 71

一、在坐月子的日子里 / 72

◎ 坐月子，产后恢复的关键一步 / 72

◎ 了解产妇所需要的营养 / 73

◎ 喂饱身体：产后宜吃的食品及吃的学问 / 75

◎ 产后饮食的注意事项 / 77

◎ 几种常用的催奶方法 / 80

◎ 产后不适及解决方法 / 84

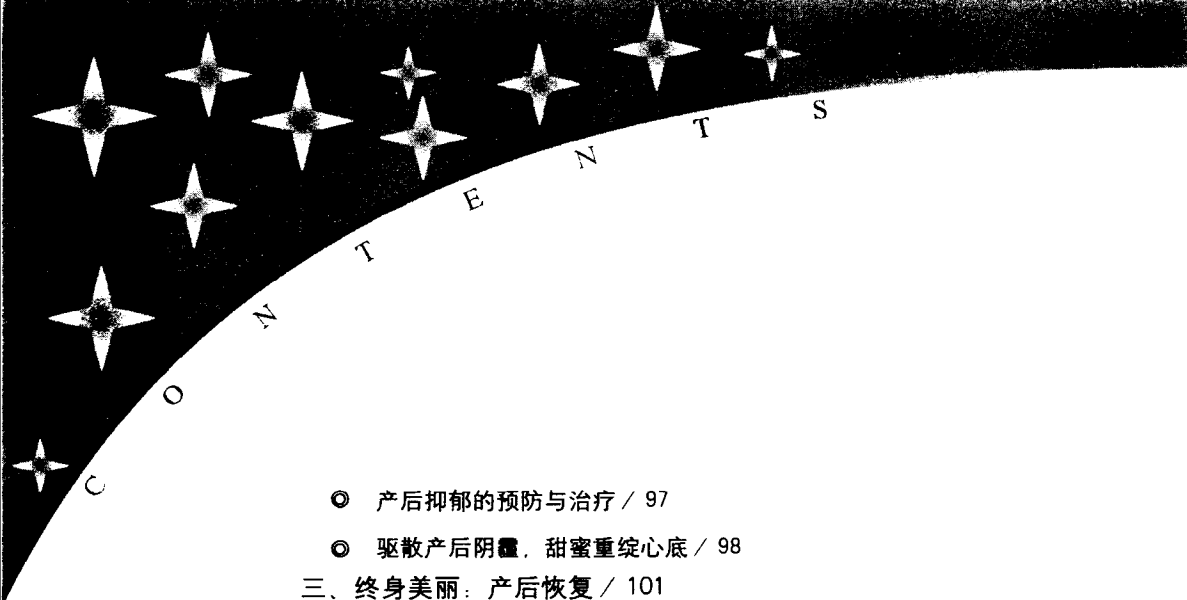
◎ 不全面的“老理儿” / 89

◎ 创造合适的产褥期环境 / 92

◎ 产褥期的生活起居 / 93

二、绽放在心里 / 95

◎ 了解产后抑郁 / 95



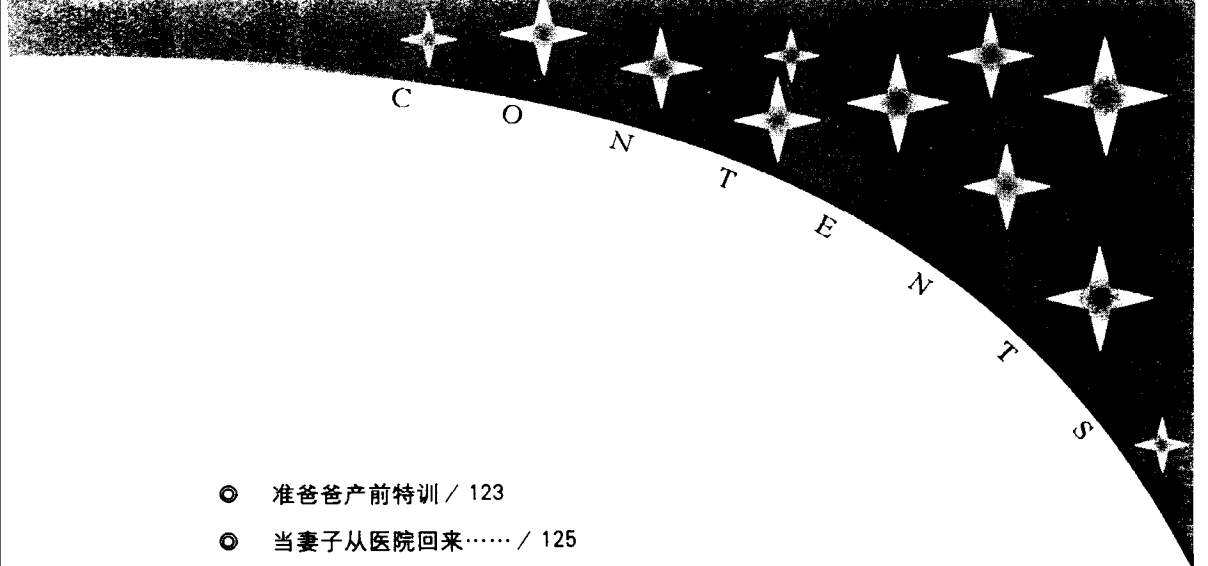
- ◎ 产后抑郁的预防与治疗 / 97
- ◎ 驱散产后阴霾，甜蜜重绽心底 / 98

三、终身美丽：产后恢复 / 101

- ◎ 产后十日内的轻量活动 / 102
- ◎ 产后保健操 / 102
- ◎ 产后减重须知 / 104
- ◎ 告别小肚腩 / 105
- ◎ 让皮肤回复光洁 / 107
- ◎ 乌黑秀发飘起来 / 108
- ◎ 哺乳期的乳房护理 / 110
- ◎ 做些健胸运动 / 110
- ◎ 牙齿保健 / 111
- ◎ 指甲护理 / 111
- ◎ 产后性恢复 / 112

第四章 爸爸的责任 / 113

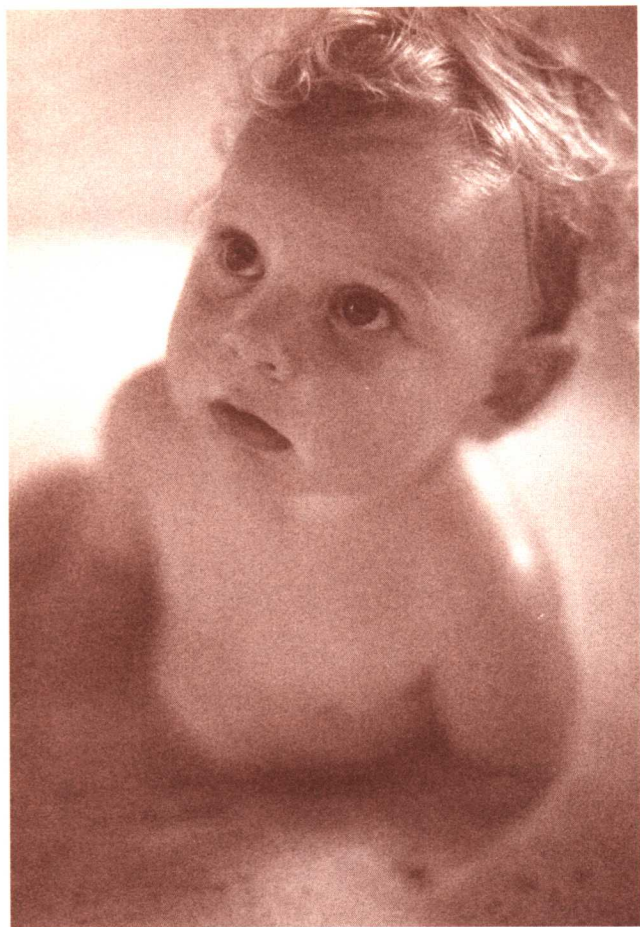
- ◎ 生健康宝宝，这些你注意了么 / 114
- ◎ 和妻子一起怀孕 / 116
- ◎ 孕期夫妻保健按摩法 / 118
- ◎ 爸爸，胎教中不可缺少的角色 / 120
- ◎ 体会孕期妻子的心理变化 / 122

- 
- ◎ 准爸爸产前特训 / 123
 - ◎ 当妻子从医院回来…… / 125
 - ◎ 如何抱宝宝 / 128

贰 漂亮妈妈 / 129

- “时代女性，与最爱的他一起分享”（Kathy，北京大学在读硕士） / 131
- “这次是最疼的了，下次不会比这次更疼”（Connie Lau [香港]，公司经理） / 135
- “用平常心对待一切”（万女士，研究所研究员，大学教师） / 140
- “陶然地孕育，幸福地怀孕”（李女士，公司经理） / 144
- “放松心情，让简单的事情尽量简单”（侯女士，大学老师） / 148
- “我很想再要一个孩子”（Amy，大学体育教师） / 152
- “顺其自然，相信科学”（小芳，公司职员） / 157

感谢 / 161



壹 破茧成蝶

第一章 两个人的重量——怀孕期

从今天开始，你要开始好好地照顾自己：你一定要多爱自己，把自己捧在手心里，因为从今天起，在至少280天内，你的身体不再是你一个人的，而是你和你肚子中的宝宝所共有的；从今天起，在大概40周内，你所做的一切，不仅要对自己负责，还要对腹中与你同呼吸共命运的小生命负责；从今天起，在未来10个月的时间里，你就是一家人围绕的中心，你就是理所应当的女王，因为你孕育着生命，孕育着希望。

你要知道，善待自己、爱护自己、相信自己，这不只是为了女人个体的满足和幸福，更是为了家庭的绵延和整个人类的生生不息，有意或无意，你都承诺了未来，承诺了希望。所以，尽情地享受这一刻吧，做好你该做的一切，这些，是老天赋予女人的独特的权利；这些，也同时是女人无法摆脱的责任。在爱你的丈夫和亲人的呵护下，在对崭新的生命体的期待中，你会发现，孕育生命的过程居然是如此妙不可言，而这种阵痛和甜蜜交织的经历，也会成为你一生中无法湮灭的回忆……

而且，走过今天，你会发现一个与今天不同的自己。溜走的，是疼痛；而留下的，则是永恒的甜蜜……

破
茧
成
蝶



一、你健康，所以我快乐

甜蜜的负担：认识孕期中自己的身体变化

在开始这段孕育之旅之前，这些，你都知道吗？

1. 妊娠全过程：是指从最后一次月经第一天算起，直至胎儿分娩出生共约 280 天，40 周左右，其中，4 周为一个妊娠月，共约 10 个月。
2. 妊娠早期：指怀孕第 12 周以前，也即 1~3 个月。
3. 妊娠中期：指怀孕第 13 周始至第 27 周末，也即 4~6 个月。
4. 妊娠晚期：指怀孕第 28 周及以后，即第 7 个月以后。
5. 妊娠反应出现的时间：停经 6 周左右开始。
6. 自然胎动出现的时间：妊娠 16~20 周开始；最频繁的时间为妊娠 28~38 周；胎动的正常次数是每 12 小时不少于 30 次。
7. 听到胎心音的时间：妊娠 18~20 周后；胎心音正常次数是每分钟 120~160 次。
8. 首次产前检查的时间：停经后 3 个月内。
9. 产前检查的间隔时间：从怀孕第 12 周开始定期产前检查。
10. 推算预产期：从最后一次月经第一天算起，月份减 3 或加 9，日期加 7（公历）。
11. 早产发生时间：妊娠满 28 周，但不足 37 周（196~258 天）。
12. 药物流产的适宜时间：停经后 49 天之内。

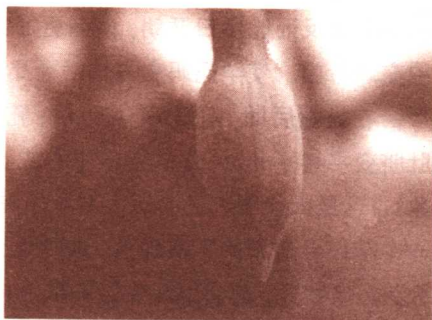
在知道了这些必备的知识之后，你还要熟悉自己身上发生的变化，因为了解会使恐惧减少，坦然会使心境平和。熟悉自己的身体，了解身体即将出现的变化，会使你的焦虑降低，会使一切变得可以把握。

在妊娠早期，即第 1 至第 3 个月期间，你的乳房会增大，变得柔软，而且会伴随小小的刺痛，没关系，这一切都是正常的。你的体重也会逐渐



增加,但每周增加不超过0.5公斤,当体重增量达到1.2~2公斤的时候,小便次数会变得频繁,而且阴道有可能点状出血,这时候你应该卧床休息并请医生诊治。你的阴道分泌物会增加,口腔内也开始出现一种令人不太舒服的金属味。而且,你开始呕吐,如果呕吐物每天超过一餐之量,就必须请教医生或住院治疗。这个时候你的情绪会波动很大,你变得容易激动,这是因为荷尔蒙改变的缘故,而且随着血液循环的增加,你的肺、肾、心脏的负担会加重,你需要随时调整好自己的心态。

但是这一切又是因人而异的,有些人的妊娠反应严重,有些人就没有这么强的妊娠反应,即使是很强的妊娠早期不适,也会很快地被怀孕的新奇所冲淡,被将为人母的喜悦所覆盖。随着时代不断地向前发展,越来越多的女性会提前求助于科学与知识,从而避免了许多不适与不安。这



时候身体还算轻盈,在事先的保养下依旧健康,心情也会在有意识地调节下轻松而飘扬,许多女性都度过了一个与平日无二的妊娠早期。

在妊娠中期,即第4至第6个月期间,你的腹部开始隆起,而且食欲增加,你的体重会很快地增长5~7公斤,这时候你很可能会觉得背痛(坐骨神经痛),那你可以在丈夫的协助下多做一些产前运动和孕妇操。如果过早地出现气促(28周后出现是正常的),需要立即看医生。你会发现你的乳头颜色已经变暗,皮肤出现色素沉着;你开始抱怨沉重的身体,失落于体型的变化,并且不断地担心胎儿的健康和生长。这是整个妊娠期需要特别注意的情绪低落期,需要丈夫以及家人的全力支持,可以通过心理暗示来分散自己的注意力,可以着力于胎教让自己的情绪有所寄托。而且妊



娠中期必须进行产前第二次检查,包括超音波扫描和血清筛检化验,以防止自发性流产。

其实妊娠中期已经进入了一个相对稳定的时期,妊娠反应已经悄然离去,你可以依照自己的口味选择合适的营养计划,不会受到体重的困扰;隆起的小腹会使你充满了成就感,穿上一件鲜艳而合适的孕妇服装会使你显出一种独特的美丽。与情绪低落相反的是,许多准妈妈预先了解了妊娠中期的注意事项,没有因为怀孕而把自己封闭起来,她们还在参加工作,而且有意识地采取不同的运动方式,与他人、与社会一直保持着接触,所以心情反而比平日开朗,情绪更加饱满而积极。孕育生命,使孕妈妈心中充满希望,使孕妈妈变得快活而昂扬。

在妊娠后期,即第6个月以后,乳晕进一步增大,乳房静脉更加明显,肚脐变平甚至凸出。你的胸口中心或上腹部会出现灼热性疼痛(胃灼热现象),这是因为腹内压力过大导致了胃液倒流回食道,没关系,这都是每一个孕妇会遇到的正常现象。这时候,你的每一次稍稍过激的动作,例如大笑、咳嗽等,都会引起少量的尿液排出。由于胎儿的位置不断下降,不断地增加膀胱和大肠的压迫感,你的尿频和便秘现象将会更加严重,你的身体也会保持低温状态,这段时间必须每两周检查一次。你的子宫阴道会变软,变得易伸缩,而且分泌物增加,这都是为了使胎儿顺利地通过产道所产生的自然反应。出门一定要有人陪同,避免去嘈杂的地方,以防止因外部刺激而引起的提前分娩。出羊水、“见红”、持续宫缩阵痛等现象都是即将生产的讯号。

了解会使过程变得简单,会使心情变得轻松。许多孕妈咪由于提前采取措施,或通过饮食安排,或通过运动调节,成功地避开了胃灼热、便秘等不适现象。她们在多吃流食多去散步为顺产做准备的同时,坦然地等待着宝宝到来的那一天……

知道了自己即将发生的这些变化之后,你是不是心里踏实了一点

